



# كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قسم تدريب الرياضات المائية

استمارة تقييم مهارات السباحة التلقائية



	اسم الطالبة :
	الشعبة :
	الدرجة :

من فضلك ضعي درجة داخل الدائرة الموجودة بجانب الجزء المراد تقييمه مع الاخذ في الاعتبار الانسيابية ، الارتفاع ، الثبات .

الدرجة لكل جزء من اجزاء المهارة = 2 (درجتين)

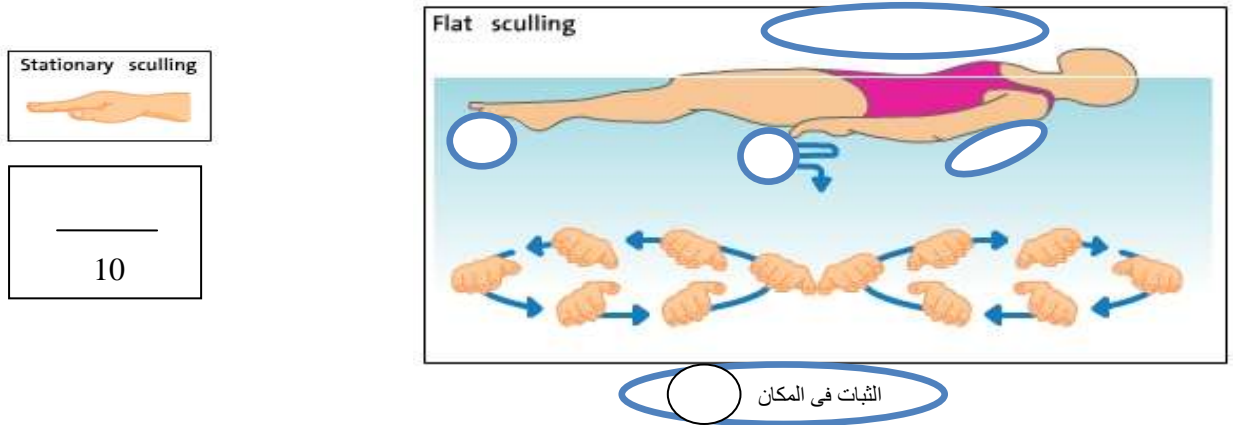
الاداء الضعيف = صفر

الاداء المتوسط = 1 (درجة واحدة)

الاداء السليم = 2 (درجتين)

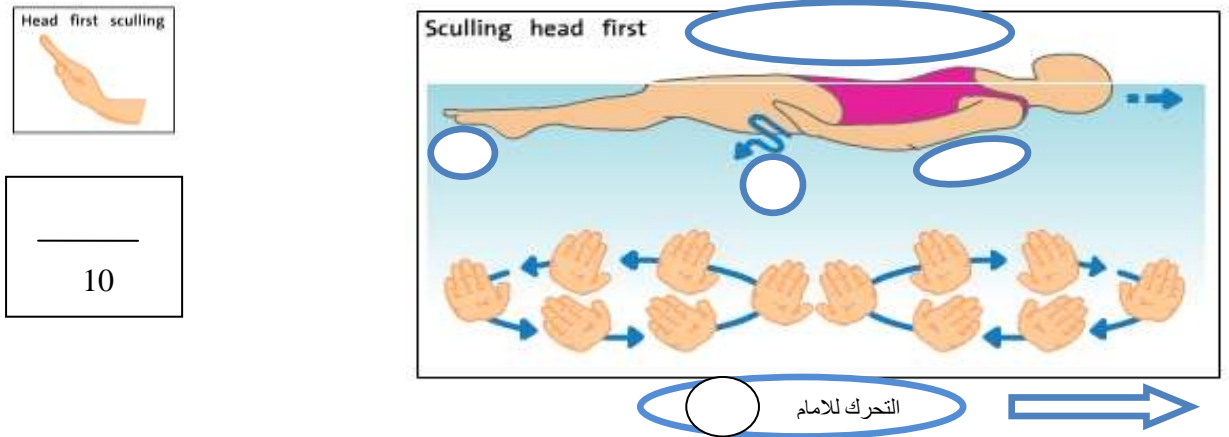
### المهارات المقررة :

1 - وضع الطفو الخلفى الثابت (20 ثانية) .Back layout and stationary( Flat sculling 20 sc)

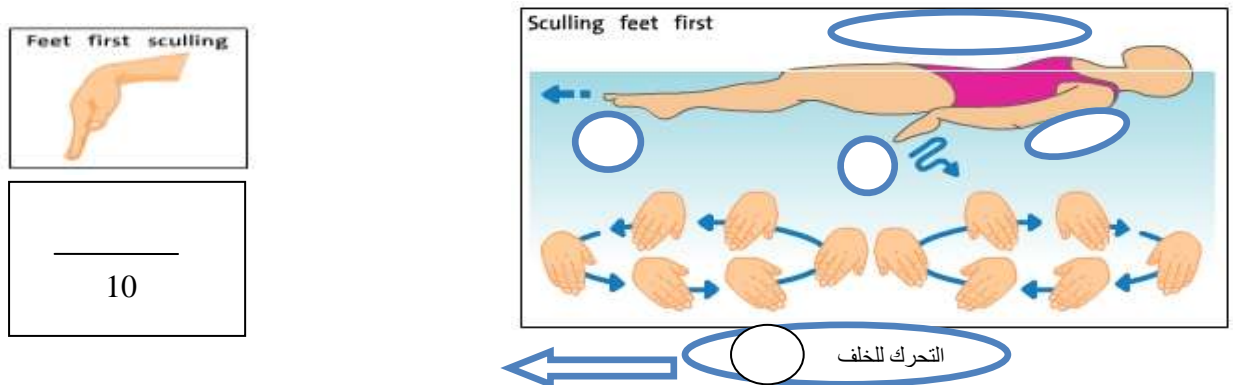


2 - الحركة للامام باتجاه الرأس لمسافة 5 متر ( standard scull ) .head first Scull 5 metres

2 - الحركة للامام باتجاه الرأس لمسافة 5 متر

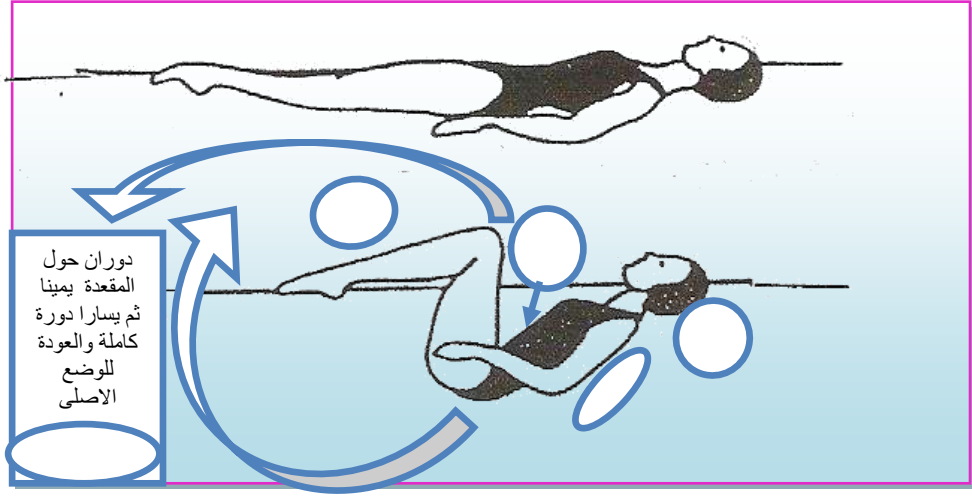


3 - الحركة للخلف باتجاه القدمين لمسافة 5 متر .feet first Scull 5 metres



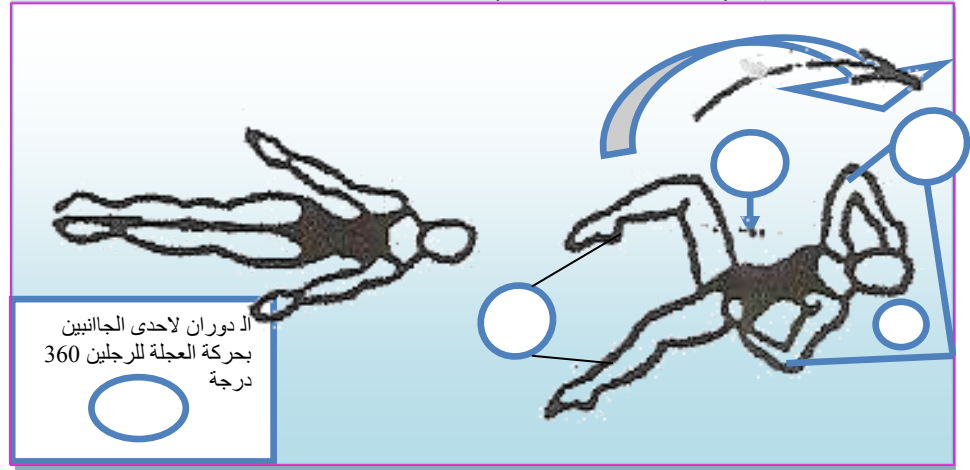
4 - الطفو على الظهر ثم ثني الفخذين عموديا على الجذع و الساقين على الفخذين (Tub).  
من هذا الوضع الدوران حول المقعدة دورة كاملة يمينا ثم يسارا و العودة للوضع الابتدائي .

10



5- العجلة المائية (Water wheel)

10



6 - السباحة على الظهر بضربات الرجلين مع حركة الذراعين فوق الصدر في وضع تختارة اللاعب  
Back flutter 12 meters with creative arms (optional). (12 متر)

10

